

	A Magyar Sport Ju-Jitsu Szakszövetség Doppingellenes és Sportegészségügyi Bizottságának versenyekre vonatkozó, új típusú (2019 nCoV) koronavírus fertőzéssel kapcsolatos higiénés és sportegészségügyi szabályzata
Összeállították	BsC. Sípos Dániel, Dr. Hullám István, Dr. Nagy-Hinst István, Dr. Balla Nándor,
Jóváhagyta	Dr. Hullám István - a Doppingellenes és Sportegészségügyi Bizottság elnöke Ziegler Csaba - a Magyar Sport Ju-Jitsu Szakszövetség elnöke
Kiadás dátuma / verzió	2021.02.09.
Érvényességi ideje	Visszavonásig
Vonatkozik	A Magyar Sport Ju-Jitsu Szakszövetség valamennyi tagszervezetére
Ajánlott	Minden sportszervezet részére

I. A szabályzás célja:

Jelen szabályozás célja nem más, mint az, hogy a közvetlenül a Magyar Sport Ju-Jitsu Szakszövetség és Tagszervezeteinek szervezése alá tartozó versenyeken kizárólag egészséges, fertőzésre utaló tüneteket nem mutató, és magukat egészségesnek érző sportolók, edzők, bírók és egyéb személyek vegyenek részt, illetve az, hogy a higiénés és sportegészségügyi alapfeltételek szintjét emelve biztosítsuk az új típusú koronavírus fertőzés kockázati esélyének, illetve lehetőségének maximális prevencióját.

II. Bevezetés:

Azzal a gondolattal szeretnénk bevezetni a szabályozást, amellyel 2020 márciusában az új típusú koronavírus fertőzéssel kapcsolatos eljárásrendünket zártuk. Az akkori eljárásrendünkből pontosan idézünk:

„ Minden Tisztelt Sporttársunkat kérünk, hogy csak és kizárólag hivatalos forrásból tájékozódjanak, ne kezeljenek tényként bizonytalan forrásokból származó, nagy valószínűséggel téves vagy egyenesen hamis információkat.

A koronavírus valós veszélyt jelent, de a tudományos, bizonyítékon alapuló információk alapján nem nagyobb, mint bármely más, eddig ismert felső légúti fertőzést okozó vírus, illetve annak szövődményei”

A vezérlő elvünk az volt, hogy segítsük és megkönnyítsük egymás egészségének, és saját egészségünknek a megóvását. Ennek megvalósítása érdekében elengedhetetlen az alábbi szabályok betartása és betartatása, melyben kérjük Mindenki közreműködését és cselekvő támogatását.



III. Felismerés:

Az első és legfontosabb, általánosan Mindenkire vonatkozó szabály, hogy ha 2019-nCoV vírus fertőzésre utalható enyhe tünetet észlel magán valaki (teljesen mindegy, hogy mit gondol a tüneti természetéről és mit vélelmez azok okáról), akkor **semmiképpen nem vehet részt a versenyen semmiféle minőségben!** A 2019-nCoV okozta fertőzés nehezen különíthető el más légúti betegségektől, mivel számos kórokozó hasonló tüneteket okozhat, pl. rhinovírusok, influenzavírusok, parainfluenzavírusok, adenovírusok, RSV (respiratory syncytial vírus), streptococcusok stb.

III.I. 2019-nCoV vírus fertőzésre utalható enyhe tünetek lehetnek:

- egyszerű tünetek: orrdugulás, orrfolyás, („közönséges nátha/megfázás”), torokfájás, láz, köhögés, fejfájás, izomfájdalom, rossz közérzet,
- enyhe tüdőgyulladás: súlyos tüdőgyulladás tünete nélküli tüdőgyulladás esetei

IV. Feladatok, szabályok:

IV.I. Általános, mindenkire vonatkozó önellenőrző kérdések:

- 1) Volt-e 37,5 °C feletti testhőmérsékletem ÉS (nem vagy) köhögésem 3 napon belül?
- 2) Kerültem-e szoros kontaktusba az elmúlt 14 napban igazoltan vagy valószínűsíthetően új koronavírussal (2019-nCoV) fertőzött beteggel?
- 3) Tartózkodtam-e a tünetek kezdete előtti 14 napban lakásban / intézményben / munkahelyen, ahol velem egy légtérben lévő, igazolt 2019-nCoV-fertőzött beteget volt jelen?
- 4) Amennyiben bármelyik kérdésre a válasz igen, akkor a válaszadónak **semmiképpen nem vehet részt, semmiféle minőségben!**

IV.II. Általános, mindenkire vonatkozó szabályok a rendezvény helyszínére érkezéskor:

- 1) Minden résztvevő és kísérő köteles magával hozni és átadni a kitöltött és aláírt, az OSEI által szerkesztett COVID-19 Checklist Kérdőívet (mely alapján az Eü. Ügyeletes dönt a belépésről vagy annak megtagadásáról).
- 2) Minden résztvevő és kísérő köteles alávetni magát az érintésmentes hőmérésnek, valamint a cipőtalpak és a kezek fertőtlenítésének.
- 3) A rendezvény területére mindenki csak maszkban léphet be.

IV.III. Általános, mindenkire vonatkozó higiénia szabályok:

- 1) Mossunk gyakran kezet és használjunk fertőtlenítő folyadékot / gélt, pl. illemhely látogatása előtt és után is, de különösen akkor, ha kezet fogtunk ismerősünkkel!
- 2) Ne érintsük a szájunkat, orrunkat, telefonunkat kézmosás / fertőtlenítő folyadék / gél használata nélkül!



- 3) Tartsunk megfelelő távolságot („social distance”) egymástól, legalább 1,5-2 métert!
- 4) Tartsuk be a köhögési és orrfújási szabályokat (köhögésnél és orrfújásnál tartsunk távolságot, használjunk zsebkendőt, könyökhajlatba tüsszentsünk)!
- 5) Használjunk patikákban, drogériákban kapható kézfertőtlenítő szereket, és ezekből mindig hordjunk magunknál kisebb kiszerelésűt-pl. zsebben.
- 6) Lehetőleg kerüljük a klasszikus üdvözlési formákat; kézfogás, puszi, ölelés, helyette az ököl / könyék összeérintése javasolt.
- 7) Mindenkinek kötelező maszkot viselni úgy, hogy az a szájat és az orrot fedje. Ez alól kivétel az éppen bemelegítő vagy tatamira lépő versenyzők és tatamin álló bírók.

IV.IV. Versenyzőkre vonatkozó speciális higiénias szabályok:

A tatamira lépő versenyzőknek nem kell maszkot vagy egyéb védőeszközt viselniük. Ezek használata nem életszerű, a versenyzéssel nem összeegyeztethető, ezért meg nem követelhető. Ellenben a tatamira lépés előtt kötelező a kézfertőtlenítés, melyet az aktuális páston lévő bíró a tatamira lépés előtt - minden versenyző – esetében, minden küzdelem előtt csekkol a kezek, a lábak (bőrbetegség, köröm nagysága stb.), sebek, sérülések, egyéni védőeszközök ellenőrzésével együtt.

IV.V. Bírókra vonatkozó speciális higiénias szabályok:

A tatamira lépő bírónak a küzdelmek során egész alakos arcpajzsot kell viselniük. Maszkban sokkal kényelmetlenebb és kevésbé higiénikus órákon át küzdelmeket levezetni. E mellett a pajzs sokkal jobban véd a versenyzők különböző, levegőbe kerülő, szálló testnedvei ellen, melyek potenciális transzport közeget biztosítanak a vírus terjedéséhez.

IV.VI. A küzdőtérre (Tatami) vonatkozó speciális higiénias szabályok:

A tatamikat 60 percenként alaposan fel kell mosni fertőtlenítőszerrel tartalmazó (nem koncentrált) felmosó vízzel, mely felmosások után legalább 15 perc behatási időt kell várni (ennyi idő egyébként elegendő a száradáshoz is). A munkához kizárólag tiszta, lehetőleg új felmosó vödör, felmosóröngy használható.

V. Záró gondolatok

A versenyzőknek nem kell negatív koronavírus PCR / antigén / antitest / tesztet bemutatniuk, mert azok minősége és garanciája az ellenőrizetlen források miatt bizonytalan volna, így nem építhető be evidencia szinten versenyzés sportegészségügyi szabályrendszerébe. Ugyanakkor a már közzétett OSEI - COVID nyilatkozat leadása (kitöltve és aláírva /kiskorú esetén szülő aláírásával/) kötelező, a részvétel feltétele a sportorvosi engedéllyel együtt.

Budapest, 2021.02.09.

Dr. Hullám István
MSJJSZ DSB Elnök
s.k.

Ziegler Csaba
MSJJSZ Elnök
s.k.